



1. Glissez ce logo jusqu'à l'icône en forme de maison de votre navigateur, puis relâchez.
2. Cliquez sur « Oui » dans la fenêtre qui s'ouvrira.

Publié le 29 décembre 2011 à 11h14 | Mis à jour le 29 décembre 2011 à 11h14

Les risques de la cyberdépendance à cause des téléphones intelligents



Archives La Tribune



Jérôme Gaudreau

La Tribune
(SHERBROOKE) Avec l'arrivée en force des téléphones intelligents et le déploiement de tous ces réseaux internet sans fil, doit-on s'inquiéter du phénomène de la cyberdépendance? Aux dires de Magali Dufour, professeure à l'Université de Sherbrooke en toxicomanie, la porte vers la cyberdépendance devient soudainement grande ouverte.

Parions que plusieurs téléphones intelligents et mini-portables ont été les cadeaux favoris de plusieurs

jeunes du Québec au cours des derniers jours.

Si les jeunes d'aujourd'hui envoient un texto à la minute et consultent leur page Facebook à tout moment, s'il est maintenant possible de jouer au poker en ligne dans l'autobus et si le maniaque de jeu vidéo peut maintenant s'adonner en tout temps à son jeu de rôles favori, il faudra bientôt se pencher sur la question de la cyberdépendance.

Au Québec, peu de spécialistes s'y intéressent. Or, à l'Université de Sherbrooke, l'enseignante en toxicomanie Magali Dufour s'attarde sur ce phénomène grandissant.

Selon elle, aucun diagnostic n'est aujourd'hui reconnu. Il serait même très difficile de spécifier ce qu'est exactement la cyberdépendance.

À première vue, on assiste à un cas de cyberdépendance lorsqu'il y a une perte de contrôle chez les individus, une obsession et des conséquences à la suite d'une trop grande présence dans le cyberspace.

«Quelqu'un qui envoie des textos ou qui tweete partout, on ne peut pas vraiment dire qu'il est nécessairement dépendant, précise-t-elle. Toutefois, si cette personne ne peut plus se contrôler, on peut sérieusement s'interroger.»

Contrairement aux croyances populaires, ce ne sont pas les adolescents qui sont les plus susceptibles de

développer une dépendance au cyberespace.

«Les jeux de rôles comme WorldCraft entraînent souvent les jeunes adultes à plonger dans ce monde et ils auront ensuite toutes les difficultés à s'en sortir. Pour s'abonner à ces jeux de rôles, il faut posséder une carte de crédit. Les cyberdépendants joueront toute la nuit et lorsque viendra le temps d'aller à l'école ou au travail, ils seront très fatigués et certains continueront même à jouer ailleurs qu'à la maison!» informe Mme Dufour.

Mais comment ces jeux deviennent une réelle drogue?

«Dans le cas des jeux de rôles, la personne se sent très valorisée: elle y adoptera un rôle bien précis en devenant un chef de groupe par exemple. Chaque bonne action dans ce jeu est récompensée d'une quelconque façon. L'adepte est parfois incompetent dans son monde social, mais lorsqu'il joue en ligne, il devient compétent et restera accroché. Ce monde devient rapidement le sien.»

Gérer les technologies

Magali Dufour croit qu'il sera nécessaire d'établir des normes concernant l'utilisation des téléphones intelligents. Des règles qui seront à l'image de celles entourant les cellulaires.

«Il faudra un jour limiter l'utilisation de ces objets technologiques. Il y aura des règles de savoir vivre à respecter. Est-ce que c'est approprié de texter 20 fois par jour et de consulter ses courriels à chaque heure lorsqu'on est en vacances? Je ne crois pas!»

Et pour ce qui est de la surutilisation de l'internet chez les jeunes, les parents ont aussi un grand rôle à jouer. Et ce, même si la toile demeure encore un mystère à leurs yeux.

«Pas besoin d'être un geek pour appliquer un certain contrôle parental. Il suffit de s'intéresser à ce que fait l'enfant sur l'internet. Le laisser seul avec un ordinateur dans sa chambre n'est pas la meilleure idée. Et maintenant, il faudra aussi surveiller les cellulaires», rappelle la professeure.

jerome.gaudreau@latribune.qc.ca

© La Presse, ltée. Tous droits réservés.